

# ماذا نأكل للغداء؟

## (What's for Lunch?)

### نصائح لإعداد وجبات الغداء

(Tips for making lunches)

- خطط مسبقاً لوجبة الغداء. قم بإعداد كميات إضافية من اليخنة أو الطواجن أو الشوربات أو الصلصة الحارة على العشاء. احتفظ ببقايا الطعام في التلاجة لكي تستخدمها في وجبات الغداء خلال 3-4 أيام. ويمكنك كذلك تجميد البقايا على شكل حصص منفردة لكي تستخدمها لاحقاً.
- أشرك الأطفال في الأمر! اجعلهم يساعدون في التخطيط والتسوق والتغليف. يزيد احتمال أن يأكل الأطفال وجبات غداهم عندما يساعدون في التخطيط لها وإعدادها.
- قم بإعداد وجبات الغداء في المساء من أجل اليوم التالي بحيث تكون جاهزة لكي يتم أخذها في الصباح.
- أضف زجاجة مياه مخصصة لإعادة الملء للاستخدام طوال اليوم
- اغسل ما يكفي من الخضراوات لعدة أيام وقم بتقطيعها. خزنها في وعاء مغلق داخل التلاجة.
- قطع ما يتبقى من الأسماك أو الدواجن أو اللحم واستخدامها في إعداد الشطائر أو الشطائر الملفوفة أو السلطات.
- جرب استخدام الخبز أو الكعك أو الفانف أو الخبز البلدي أو التورتيا أو الرقائق المصنوعة من الحبوب الكاملة وأضف إليه حشوات متنوعة.
- قم بتقطيع الشطائر للأطفال الصغار. اصنع مثلثات أو شرائح أو دوائر أو أشكالاً مرحة أخرى.
- يمكن إعداد الشطائر مسبقاً وتجميدها لجعل إعداد الغداء أسرع. قم بإضافة الخضراوات للشطيرة عندما تخرجها من المبرد لتغليفيها.

### غلفها بطريقة صحية

(Pack it up healthy)

قم بتغليف مجموعة متنوعة من الأطعمة بالاستعانة بدليل الأطعمة لكندا (Canada's)

(Food Guide)

- اجعل نصف الطبق من الخضراوات والفاكهة.
- اختر الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة والغنية بالبروتين لبقية الطبق.



### الخضراوات والفواكه

(Vegetables and Fruit)

اختر الخضراوات والفواكه التي لا تحتوي على سكر أو ملح أو دهون مضافة:

- الطماطم أو الخيار أو الجزر المقشر أو الخس داخل شطيرة
- شوربة الخضراوات أو سلطة الخضراوات المصنوعة في المنزل
- أعواد الجزر أو الكرفس أو شرائح الخيار، البازلاء أو الطماطم الشيري أو القرنييط أو البروكلي
- الفواكه الطازجة أو المجمدة أو المجففة
- علب الفواكه المعبأة أو صلصة التفاح



### منتجات الحبوب كاملة الحبة

(Whole Grain Foods)

في أغلب الأحيان، اختر الحبوب الكاملة التي تحتوي على نسب أقل من الدهون والسكر والملح:

- أنواع الخبز أو البيجل أو الكعك
- التورتيا المصنوع من الدقيق أو الذرة
- خبز الشباتي أو النان أو البيتتا
- قوالب الحبوب
- كعك الأرز
- الأرز أو الشعير أو الكينوا
- المكرونة الشعيرية
- كعك المافن المصنوع في المنزل
- قطع الكراكرز وأصابع الخبز الجاف
- الفشار العادي

### الأطعمة الغنية بالبروتين

(Protein Foods)

اختر منتجات الألبان ذات نسب الدهون المنخفضة:

- الحليب منزوع الدسم أو الذي يحتوي على نسبة 1% أو 2% من الدسم أو مشروبات الصويا المعززة
- الزبادي العادي - أضف الفواكه أو استخدمه كصلصة غموس للخضراوات فيه
- شرائح أو مكعبات الجبن
- الشوربات التي تحتوي على الحليب

اختر الأطعمة التي تحتوي على البروتين النباتي أو اللحم الخالية من الدسم المضاف إليها قليل من الملح أو الدهون، أو الخالية منهما تماماً:

- شطائر تحتوي على حشوات من اللحم أو الأسماك أو الدجاج أو الديك الرومي أو البيض
- سلطة من البقوليات المشكّلة والفلفل والحمص
- بواقي الدجاج أو البيض المسلوق أو التوفو
- الصلصة الحارة أو اليخنة أو كرات اللحم أو شوربة العدس أو البقول المطهية
- المكسرات أو زبدات المكسرات (إذا كان يُسمح بتناولها) أو الحبوب

## أفكار للقائمة (Menu ideas)

 <p>لحافن التورتيللا بالديك الرومي وقطع الجزر والسبانخ بالإضافة إلى ثمرة موز وحليب</p>
 <p>قطع خبز البيتزا بالإضافة إلى الحمص والخضراوات الطازجة والزبادي وثمره يرتقال ومياه</p>
 <p>الأرز بالخضراوات والتوفو والزبادي والمياه</p>
 <p>كعك المافن المصنوع من الشوفان بالإضافة إلى الجبن وأصابع الجزر والتفاح والمياه</p>
 <p>سلطة الباستا بالخضراوات والجبن بالإضافة إلى التوت والمياه</p>
 <p>الصلصة الحارة مع رقائق خبز البيتزا بالإضافة إلى علب الفواكه والحليب</p>
 <p>السلطة التي تحتوي على التونة بالإضافة إلى قطع الكراكرز وثمره كمثرى ومياه</p>

## تغليف وجبات الغداء (Packing lunches)

- قم بتخزين المؤن اللازمة للغداء معًا في نفس الخزانة أو الدرج من أجل إعداد الغداء بشكل أسرع.



- استخدم وعاء معزولًا لحفظ الأطعمة الباردة أو الساخنة.
  - بالنسبة للأطعمة الساخنة (الصلصة الحارة أو الشوربة أو البيخنة)، اسكب المياه الساخنة داخل الوعاء المعزول لبضع دقائق لتسخينه. قم بإفراغه. أضف الطعام الساخن جدًا ثم أغلقه بإحكام.
  - بالنسبة للأطعمة الباردة (المشروبات أو الشوربات الباردة أو الزبادي)، قم بتبريد الوعاء المعزول بالماء البارد أو احفظه في الثلاجة طوال الليل مع نزع الغطاء. أفرغه إذا لزم الأمر. أضف الطعام البارد ثم أغلقه بإحكام.
- تساعد الأوعية التي تحتوي على الحليب أو المياه المجمدين على تبريد الشطائر وستنوب بمرور الوقت لتكون جاهزة للشرب عند تناول الغداء. يمكن استخدام العلب المخصصة للاستخدام في المبرد للاحتفاظ بالمكونات باردة داخل حقيبة الغداء. احتفظ بوجبات الغداء في الثلاجة إذا كان ذلك ممكنًا.
- ينبغي الاحتفاظ بالطعام الذي ستتم إعادة تسخينه في الميكروويف باردًا حتى وقت تناول الغداء. استخدم فقط الأوعية الصالحة للاستخدام في الميكروويف في إعادة التسخين.

## الحساسية للأطعمة (Food allergies)

هل يحضر طفلك وجبة الغداء معه إلى المدرسة أو مركز رعاية الطفل أو المنشأة الرياضية؟ قبل أن تقوم بتغليف الغداء، تحقق من توجيهات الحساسية ضد الأطعمة الخاصة بالمنشأة.

## وصفات لذيذة (Tasty recipes)

أذهب إلى المواقع الإلكترونية والتطبيقات الموجودة أدناه:

توجد وصفات الطعام الصحي الملهم ([Inspiring Healthy Eating](http://www.healthyeatingstartshere.ca)) على الموقع [www.healthyeatingstartshere.ca](http://www.healthyeatingstartshere.ca). (اجعلها متطابقة مع نشرة الخضار والفاكهة).

الموقع الإلكتروني وتطبيق الهواتف المحمولة الخاص بـ [Cookspiration](http://www.cookspiration.com) للحصول على وصفات صحية ولذيذة. [www.cookspiration.com](http://www.cookspiration.com).